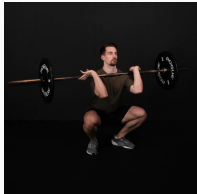


Kraftübungen ergänzend zum Sled Push

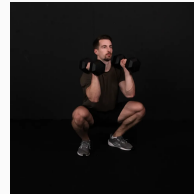
Kniebeugenvarianten belasten die Beine in einer Kniebeuge. Thruster ergänzen Drücken, Sprünge eine Landung. Keine davon bildet das Schieben eines Schlittens über den Boden nach.



Frontkniebeuge

Eine Kniebeuge mit Last vor dem Körper für Beinkraft und Rumpfkontrolle. Du senkst und hebst die Last, statt nur einen Schlitten vorwärtszuschieben.

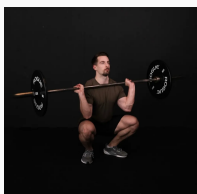
1. Lege die Stange vorne auf den Schultern ab und halte die Ellenbogen oben.
2. Finde einen stabilen Stand und spanne den Rumpf an.
3. Gehe kontrolliert in die Kniebeuge; die Füße bleiben am Boden.
4. Richte dich auf, ohne die Stange nach vorne rollen zu lassen.



Frontkniebeuge mit Kurzhanteln

Eine Kniebeuge mit zwei Kurzhanteln auf Schulterhöhe. Eine Möglichkeit, wenn Geräte und Ausführung zu dir passen.

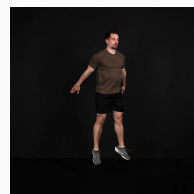
1. Bringe beherrschbare Kurzhanteln auf Schulterhöhe.
2. Stelle die Füße etwa schulterbreit und spanne den Rumpf an.
3. Beuge Hüfte und Knie und halte die Hanteln stabil.
4. Drücke über die Füße in den aufrechten Stand.



Langhantel-Thruster

Verbindet Frontkniebeuge und Überkopfdücken. Die Überkopfbewegung ist eine zusätzliche Aufgabe, kein Bestandteil des Sled Push.

1. Beginne mit einer leichten Stange auf den Schultern.
2. Gehe mit stabilem Rumpf und Bodenkontakt in die Kniebeuge.
3. Strecke Hüfte und Beine und drücke dann die Stange über Kopf.
4. Führe die Stange vor der nächsten Kniebeuge kontrolliert auf die Schultern zurück.



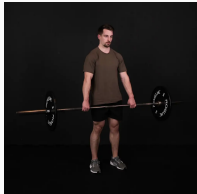
Kniebeugensprung

Eine Sprungübung mit Körpergewicht. Du übst Absprung und Landung statt schweres Schlittenschieben.

1. Wähle einen freien Bereich mit festem Stand und Platz nach oben.
2. Beuge Hüfte und Knie in eine angenehme Teilkniebeuge.
3. Springe auf eine Höhe, die du kontrollieren kannst.
4. Lande auf beiden Füßen mit gebeugter Hüfte und gebeugten Knien; stabilisiere dich vor dem nächsten Sprung.

Kraftübungen ergänzend zum Sled Pull

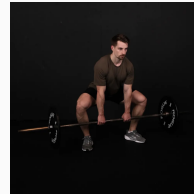
Kreuzhebevarianten üben das Anheben einer Last durch Hüft- und Kniestreckung. Der Standweitsprung ist eine separate Schnellkraftübung. Die Seilführung des Sled Pull lernst du damit nicht.



Kreuzheben mit Langhantel

Das Heben vom Boden belastet Beine, Hüfte und Rumpf. Es ersetzt nicht das Üben des Seilzugs von Hand zu Hand.

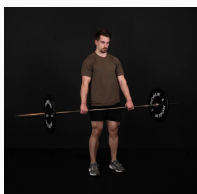
1. Lege die Stange nah an die Schienbeine und greife außerhalb der Beine.
2. Beuge Hüfte und Knie und stabilisiere den Rücken in neutraler Position.
3. Richte dich mit körpernaher Stange auf; Hüfte und Schultern steigen gemeinsam.
4. Schiebe die Hüfte zurück und senke die Stange kontrolliert.



Sumo-Kreuzheben

Kreuzheben im breiteren Stand mit den Händen zwischen den Beinen. Wähle einen kontrollierbaren Stand; die Variante ist nicht automatisch besser für deinen Rücken.

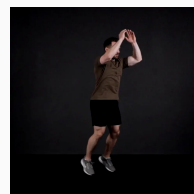
1. Stehe angenehm breit, die Zehen leicht nach außen gedreht.
2. Greife die Stange zwischen den Beinen und spanne den Rumpf an.
3. Drücke über die Füße in den Stand und halte die Stange körpernah.
4. Senke sie kontrolliert und richte deine Position neu ein.



Rack Pull

Teilweises Kreuzheben von einer Rack-Ablage. Die Starthöhe verändert den Bewegungsumfang; ein kürzerer Weg rechtfertigt keine überhöhte Last.

1. Stelle sichere Ablagen auf eine passende Höhe im Kniebereich.
2. Greife außerhalb der Beine, schiebe die Hüfte zurück und stabilisiere den Rumpf.
3. Richte dich mit körpernaher Stange auf.
4. Setze die Stange auf den Ablagen ab und lasse sie vor der nächsten Wiederholung zur Ruhe kommen.



Standweitsprung

Ein Sprung nach vorne aus dem Stand zum Üben von Absprung und Landung. Er enthält keinen belasteten Seilzug und ist diesem nicht gleichwertig.

1. Stelle dich vor eine freie Strecke mit sicherem Landebereich.
2. Beuge Hüfte und Knie und führe die Arme nach hinten.
3. Schwinde die Arme nach vorne und springe eine kontrollierbare Distanz.
4. Lande beidbeinig, beuge Hüfte und Knie und stabilisiere dich vor dem nächsten Sprung.

Kein Schlitten in deinem Gym?

Mit den vorhandenen Geräten kannst du weiter an Kraft und Bewegung arbeiten. Diese acht Übungen bieten unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten. Sie sind keine Rangliste gleichwertiger Ersatzübungen für den HYROX-Schlitten.

Was eine Ersatzübung nicht abbildet

Im Rennen stehen 50 m Sled Push und 50 m Sled Pull mit Seil an, jeweils vier Bahnen à 12,5 m. Kniebeugen, Kreuzheben und Sprünge bilden die Aufgabe nicht vollständig ab: Schlitten, Untergrund, Körperposition, Seilführung und Wendepunkte zählen mit. Dieser Guide bietet keine validierte Umrechnung von Kilogramm zu Kilogramm oder Wiederholungen zu Metern. Übe die echten Stationen, wenn du Zugang dazu hast.

Wähle die Übung passend zur Einheit

- Nutze eine Kniebeugen- oder Kreuzhebevariante als passende Kraftübung. Übertrage das Schlittengewicht nicht automatisch auf eine Hantel.
- Thruster ergänzen Überkopfdücken, Sprünge Absprung und Landung. Dadurch verändert sich die Aufgabe; sie passen nicht automatisch zu jeder Person oder Einheit.
- Beginne mit einer Last und einem Bewegungsumfang, die du kontrollierst. Lerne neue Bewegungen vor dem Training unter Ermüdung. Beende den Satz, wenn Kontrolle oder Landung nachlassen.
- Passe Umfang und Pausen an deinen bestehenden Plan an. Die Liste ist weder ein Zirkel aus acht Übungen noch die Vorgabe, alle Varianten zu machen.

Quellen und Einordnung

Das Regelbuch definiert die Wettkampfaufgabe. Die Technikquellen belegen die Übungsausführung, keine gemessene Gleichwertigkeit zum Schlitten. Die NSCA-Quelle zum Rack Pull behandelt ältere Erwachsene; ihr gruppenspezifisches Programm wird hier nicht vorgeschrieben.

HYROX 2026/27 · §§ 8.2-8.3

CrossFit · Front squat

NASM · Dumbbell front squat

CrossFit · Thruster

NASM · Squat jump

CrossFit · Deadlift

CrossFit · Sumo deadlift

NSCA · Rack pull (p. 6)

AMA · Broad jump

<https://www.repz.app/de/sled-swaps>